

令和4年度3月献立予定表

令和5年2月28日
杉並区立井荻小学校

日	主食	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	チキンピラフ せん切り野菜スープ チーズケーキ	○	とり肉 ポンレスハム 牛乳 ベーコン クリームチーズ プレーンヨーグルト たまご	米 米粒麦 油 さとう 小麦粉	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース だけのこ キャベツ こまつな レモン	552 kcal 20.2 g 19.9 g 2.2 g
2 木	五目寿司 いかのかりん揚げ のっぺい汁 ももゼリー	○	とり肉 油揚げ 刻みのり 牛乳 いか とうふ アガー	米 米粒麦 さとう 小麦粉 でんぷん こんにゃく 里芋	乾しいたけ にんじん かんぴょう れんこん さやいんげん しょうが だいこん ながねぎ こまつな ももジュース	555 kcal 27.0 g 16.0 g 2.3 g
3 金	きなこ揚げパン 白菜と肉団子のスープ煮 くだもの	○	きな粉 牛乳 豚肉	コッペパン 油 さとう はるさめ でんぷん ごま油	はくさい にんじん だけのこ 木茸 こまつな ながねぎ ニラ しょうが くだもの	571 kcal 22.3 g 21.7 g 2.4 g
6 月	麦ごはん さわらの味噌焼 韓国風肉じゃが ゆかりキャベツ	○	牛乳 さわら みそ 豚肉	米 米粒麦 ごま油 さとう 白炒りごま 油 しらす じゃがいも 白すりごま	にんにく ながねぎ しょうが たまねぎ にんじん ニラ キャベツ ゆかり	589 kcal 28.9 g 20.0 g 2.3 g
7 火	菜の花ごはん にぎすのから揚げ 吉野汁 白菜のおかかじょうゆあえ	○	たまご 牛乳 にぎす 油揚げ とり肉 かつお節	米 米粒麦 油 さとう でんぷん 小麦粉 つきこんにゃく うどん 玉ふ	なばな こまつな しょうが にんじん ながねぎ みつば はくさい もやし	552 kcal 26.2 g 17.9 g 2.3 g
8 水	キムチ炒飯 ジャンボシューマイ 卵とコーンの中華スープ	○	豚肉 牛乳 豆腐 とり肉 たまご	米 米粒麦 油 白炒りごま でんぷん ごま油 シューマイの皮	にんじん キムチ ピーマン たまねぎ しょうが グリンピース チンゲンサイ クリームコーン缶 ホールコーン缶	560 kcal 25.9 g 20.4 g 2.7 g
9 木	みそラーメン ゆでブロッコリー さつまいもパイ	○	豚肉 みそ 牛乳	蒸し中華めん ごま油 油 白炒りごま さつまいも さとう ギョウザの皮 小麦粉	にんにく しょうが もやし 木茸 ホールコーン缶 ながねぎ こまつな ブロッコリー りんご缶	586 kcal 23.5 g 16.4 g 2.8 g
10 金	麦ごはん 鮭の塩麹焼き すいとん キャベツの辛子醬油和え	○ 国産	牛乳 生鮭 油揚げ	米 米粒麦 白玉粉 小麦粉	にんじん だいこん しめじ ながねぎ こまつな キャベツ	553 kcal 28.7 g 13.0 g 2.1 g
13 月	麦ごはん ポテトコロッケ みそ汁 野菜の甘じょうゆあえ	○ 国産	牛乳 豚肉 油揚げ 乾燥わかめ みそ	米 米粒麦 油 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 さとう	にんじん たまねぎ だいこん えのきだけ ながねぎ ほうれんそう もやし	608 kcal 20.6 g 20.8 g 2.7 g
14 火	カレーライス じゃこ入り大根サラダ グレープゼリー	○	豚肉 牛乳 かつお節 ちりめんじゃこ アガー	米 米粒麦 油 じゃがいも 小麦粉 さとう 白炒りごま	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん ホールトマト缶 りんご だいこん きゅうり グレープジュース	616 kcal 20.2 g 18.9 g 2.1 g
15 水	麦ごはん 鶏肉の変わりみそ焼き 白菜スープ 小松菜のいそ和え	○ 6年生セレクト	牛乳 とり肉 みそ ベーコン とうふ のり	米 米粒麦 さとう 油	にんにく にんじん たまねぎ はくさい 木茸 ほうれんそう こまつな もやし ホールコーン缶	553 kcal 24.7 g 19.9 g 2.3 g
16 木	麻婆ライス チンゲン菜としめじの卵スープ 青のりポテト	○	豚肉 みそ とうふ 牛乳 とり肉 たまご あおのり	米 米粒麦 油 ごま油 さとう でんぷん じゃがいも	にんにく しょうが にんじん 乾しいたけ ニラ ながねぎ しめじ チンゲンサイ	622 kcal 28.2 g 23.4 g 2.6 g
17 金	ガーリックトースト ミネストローネ フルーツポンチ	○	牛乳 豚肉 赤いんげん豆	食パン バター 油 じゃがいも マカロニ	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ ホールトマト缶 グリーンピース みかん缶 B'インゲン 缶 ミックスフルーツ(黄桃 白桃 リン) 洋梨	552 kcal 19.7 g 17.9 g 2.0 g
20 月	かきたまうどん ぼたもち おひたし	○ お彼岸献立	豚肩肉 油揚げ たまご 牛乳 きな粉 かつお節	冷凍うどん でんぷん 米 もち米 さとう	にんじん たまねぎ ながねぎ 乾しいたけ こまつな キャベツ もやし	558 kcal 24.2 g 16.5 g 2.4 g
22 水	赤飯 ぶりの照焼 豆腐のすまし汁 筑前煮	○ お祝い献立	あずき 牛乳 ぶり とうふ 乾燥わかめ とり肉	米 もち米 黒炒りごま さとう でんぷん 油 こんにゃく	こまつな ながねぎ にんじん ごぼう だけのこ ねんこん	575 kcal 29.5 g 21.7 g 2.4 g

・納品等の都合により献立内容を変更する場合があります。
・「国産」マークがついている日は、「国内産食材の日」です。一部の調味料を除き、国内産の食材を使用します。
※今後の感染動向により、献立内容や給食回数を変更する可能性があります。ご了承ください。